





嗇色園主辦可銘學校
有關「靜觀減壓親子禪繞畫工作坊」安排
(PTA 通告第 007/2020 號)

致各位一至六年級學生家長：

在疫情下，家長及子女在抗疫的過程中，難免會感到身心俱疲。家長教師會特意舉辦「靜觀減壓親子禪繞畫工作坊」，讓家長與子女一起學習靜觀技巧，以及利用簡單禪繞畫繪畫技巧，從過程中學會平靜、專注及放鬆。參加者不需要具備任何繪畫天份，只需花15至30分鐘，與子女一起交流的時，就能完成一幅令自己感到滿足的畫作，是一種很好的放鬆減壓藝術。

主辦單位	嗇色園主辦可銘學校家長教師會
簡 介	禪繞畫(Zentangle®)是一套源自美國的一種獨特繪圖方式，是一種簡單易學，適合任何年齡人士學習的一種藝術。參加者不需要有任何繪畫天份，只需跟隨簡單的方法，一次一筆劃，就可以完成一幅令自己滿意的藝術作品
日 期	2021年6月16日(星期三)
時 間	下午2時30分 - 下午4時30分
形 式	Teams 網上平台 (連結及位置將會在活動前數天以 eClass 通知家長)
費 用	全免
名 額	參加人數不限，歡迎本校家長與子女一同參與
材 料	<p>參加者需自行準備以下材料：</p> <p>1. 便利貼數張(3吋 X 3吋) 任何顏色均可 2. 黑色 0.1 細頭針筆一支</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>3. 鉛筆一支 4. 綿花棒數支</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
導 師	方嘉欣姑娘 (學校社工及亞洲禪繞認證導師)

家長如有意參加上述工作坊，煩請家長在 2021 年 5 月 20 日(星期四)前，透過家長手機應用程式(eClass Parent App) 填交本通告回條，以便學校跟進。如有任何查詢，請致電 2445 0101 與陳淑芬老師或學校社工方嘉欣姑娘聯絡。

家長教師會主席 舒平
校 長 譚鳳婷 謹啟
二零二一年五月十日



嗇色園主辦可銘學校
有關「靜觀減壓親子禪繞畫工作坊」事宜
(通告第 007/2020 號)
【回 條】

覆嗇色園主辦可銘學校譚鳳婷校長：

茲接 貴校於日前發出之通告，本人已知悉有關「靜觀減壓親子禪繞畫工作坊」一事，
並

有意 參加上述活動。

無意 參加上述活動。

* 請在適當 內加 ✓

_____ 班學生 _____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零二一年五月_____日

負責人：陳淑芬老師、方嘉欣姑娘